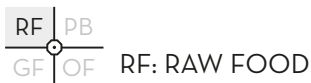


# Eat better Be happier Live longer

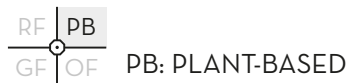


FLAX & KALE PASSAGE és un restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no només en el mer plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és *plant-based* i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Hem viatjat per tot el món a la recerca d'inspiració per a crear una oferta que podríem definir en una sola paraula: INNOVACIÓ.

*Benvinguts al fascinant món de l'alimentació Saborosa + Sana + Sostenible!*



Els enzims i les vitamines són sensibles a una temperatura superior als 48°C i moren per sobre dels 54°C. És per això que tots els plats marcats amb RF són crus o han estat cuinats a una temperatura inferior als 48°C, per tal de mantenir intactes totes les seves propietats nutricionals.



Tots els plats marcats amb PB estan elaborats únicament amb ingredients d'origen vegetal. Les plantes, vegetals, fruites, fruits secs i llavors, en el seu estat natural, són els aliments amb una major concentració de vitamines, nutrients i enzims que existeixen a la naturalesa.



Tots els plats de Flax & Kale Passage són lliures de gluten (GF) i les seves traces. Comptem amb el certificat "Restauració Sense Gluten" de l'Associació de Celiacs de Catalunya, que garanteix que tots els plats de la nostra carta són aptes per a celiacs.



Els plats marcats amb OF contenen peix blau. Aquest tipus de peix conté elevades quantitats d'àcids grassos essencials del tipus omega 3, i els seus beneficis en termes nutricionals han estat àmpliament demostrats.

**FLAX & KALE**  
P A S S A G E

Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau, fes-nos-ho saber el més aviat possible.

# KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha és una beguda fermentada per un cultiu d'organismes amb multitud de propietats saludables.

El te juntament amb el sucre, són la base de la kombucha, ja que contenen una sèrie de nutrients i compostos que alimenten al cultiu (scooby), entre ells el nitrogen i la teïna. SCOBY són les sigles en anglès de "cultiu simbiòtic de bacteris i llevats", anomenat també "mare".

Entre els seus beneficis destaquen: ajudar a reforçar el sistema immunològic, equilibrar la flora intestinal, revitalitzar el cos i millorar la salut cardiovascular.

## Kombucha (400 ml.)

Plant-based | Gluten-free | Non pasteurized | Non HPP | Non GMO

		<b>SYMBIOTIC PASSION</b>   4,95€ maracujà + pinya + te blanca
		<b>BLUE MOJITO</b>   4,95€ yuzu + espirulina + menta
		<b>MR. BARRI</b>   4,95€ gerds + maduixa + camu-camu
		<b>MOTHER AFRICA</b>   4,95€ gingebre + hibiscus + taronja
		<b>MASALA CHAI</b>   4,95€ garam masala + gingebre
		<b>SPICY GIRL</b>   4,95€ llima-llimona + coriandre + jalapeño
		<b>DRAGON LEMONADE</b>   4,95€ <b>NEW</b> pitaia + llima + llimona
		<b>ORANGE FANTASY</b>   4,95€ <b>NEW</b> taronja + llimona

No agitar | No recomanat per a menors de 10 anys ni per a dones embarassades o en període de lactància.

# SUCS COLD-PRESSED (400 ml.)

RAW\* | PLANT-BASED\*\* | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS\*

\* Excepte Virus Killer + Energy Boost + Digestive Elixir | \*\* Excepte Virus Killer + Energy Boost

	 <b>GREEN LOVE</b>   4,95€ poma + espinacs + cogombre + llimona + julivert + kiwi + gíngebre
	 <b>GREEN SLIM FIT</b>   4,95€ poma + espinacs + fonoll + ruca + api + julivert + gíngebre + kiwi + llimona
	 <b>GREEN MEDICINE</b>   4,95€ pera + raïm + cogombre + espinacs + kale + julivert + kiwi + llimona
	 <b>β CAROTENO</b>   4,95€ pastanaga + poma + aigua de coco + llimona
	 <b>FOREVER YOUNG</b>   4,95€ pastanaga + poma + raïm + pinya + taronja
	 <b>PASSION GRAPEFRUIT</b>   4,95€ mandarina + poma + pomelo + maduixa + maracujà + gíngebre
	 <b>MY SWEET HORNY</b>   4,95€ pinya + poma + maracujà + àloe vera + maca
	 <b>VIRUS KILLER</b>   4,95€ pera + infusió d'herbes (farigola, marialluïsa, te de roca) + llimona + mel + gíngebre
	 <b>BLUE DIAMOND</b>   4,95€ poma + pinya + pera + raïm + gíngebre + llimona + espirulina
	 <b>THE VEGAN VAMPIRE</b>   4,95€ pastanaga + poma + remolatxa + pinya + taronja + gíngebre + llimona
	 <b>DETOX</b>   4,95€ pastanaga + enciam + cogombre + remolatxa + tomàquet + fonoll + espinacs + api + kale
	 <b>DIGESTIVE ELIXIR</b>   4,95€ aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat
	 <b>ENERGY BOOST</b>   4,95€ aigua osmotitzada + cogombre + mel + llimona + aigua de tarongina + pol·len de flors

# SIGNATURE RECIPES (400 ml.)

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB  
GF | OF



**BLOODY TERE** | 4,95€  
tomàquet + llimona + gingebre + Tabasco

NEW

# SMOOTHIES (400 ml.)

RAW | PLANT-BASED | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB  
GF | OF



**ANTIOX** | 4,95€  
taronja + kiwi + maduixa

RF | PB  
GF | OF



**BERLIN** | 4,95€  
taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat

RF | PB  
GF | OF



**MOLOKAI** | 4,95€  
poma + mango + plàtan + aigua de coco + espinacs + kale  
+ crema d'ametlles + alfàbrega + menta

# AIGUA

**PURIFIED WATER** | 1,95€

aigua osmotitzada i alcalinitzada de mineralització dèbil (8pH mínim)

**VICHY CATALÁN** | 2,50€

# ELIXIRS DE LA VIDA

**AIGUA DE COCO JOVE** | 4,95€

**LLIMONADA GRANISSADA HOUSEMADE** <sup>500ML</sup> | 4,50€

suc de llimona + xarop d'atzavara + aigua osmotitzada

**SUC DE TARONJA** | 4,50€

**GINGER SHOT** <sup>50ML</sup> | 3,50€

100% suc *cold-pressed* de gingebre

RF Raw Food | PB Plant-based | GF Gluten-free | OF Oily Fish

10% IVA inclòs

# SMOOTHIES SALUDABLES GELATS

RF | PB  
GF | OF

## TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

RF | PB  
GF | OF

## BATIDO EL CUBANITO | 5,95€

aigua de coco + beguda vegetal de coco + cacau *raw* + plàtan + ametlles + xarop d'atzavara

RF | PB  
GF | OF

## THE REJUVENATOR! | 5,95€

suc de taronja + mango + pinya + maduixes + *açaí* + baies de Goji + xia + xarop d'atzavara

RF | PB  
GF | OF

## TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

beguda vegetal de coco + plàtan + papaia + mango + pinya + maca + baies de Goji + xarop d'atzavara

RF | PB  
GF | OF

## AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara



TOPPING: nabius + síndria + Crumble Style Granola + llavors de cànem + baies de Goji

# CERVESA





<b>CANYA ESTRELLA DAMM CLÁSICA</b>	20CL 2,50€	33CL 3,00€
<b>CLARA HOUSEMADE</b> cervesa amb suc de llimona casolà	20CL 2,50€	33CL 3,00€
<b>INEDIT DAMM</b> cervesa de malt i blat amb espècies		33CL 4,75€
<b>FREE DAMM 0%</b>	25CL 3,00€	
<b>DAURA GLUTEN-FREE</b>		33CL 3,60€

# CAVA

		
<b>ROVELLATS BRUT</b> <i>Rovellats (Penedès)</i>	4,00€	17,95€
<b>ROVELLATS ROSÉ</b> <i>Rovellats (Penedès)</i>	5,00€	20,95€
<b>IMPERIAL GRAN RESERVA   ECO</b> <i>Gramona (Penedès)</i>		25,95€

# TERESA'S WINE HOUSE

		
<b>BLANC</b> chardonnay + gewürztraminer	3,50€	14,95€
<b>ROSAT</b> syrah	3,50€	14,95€
<b>NEGRE</b> merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	3,50€	14,95€

## VI BLANC



<b>CURIÓS</b>   <sup>ECO</sup> xarel·lo   <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>	4,25€	16,95€
<b>PERPLEJO</b>   <sup>ECO</sup> verdejo   <i>Wineissocial (D.O. Rueda)</i>	4,25€	17,95€
<b>ÓNRA</b>   <sup>ECO</sup>   BIODINÀMIC garnatxa blanca + chenin blanc + sauvignon blanc <i>La Gravera (D.O. Costers del Segre)</i>		18,95€
<b>CASANOVA</b>   <sup>ECO</sup> treixadura   <i>Pazo de Casanova (D.O. Ribeiro)</i>		18,95€
<b>HONEYMOON</b>   <sup>ECO</sup> parellada   <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>		19,95€
<b>VORA LA MAR</b>   <sup>ECO</sup> pansa blanca   <i>Alta Alella (D.O. Alella)</i>		19,95€
<b>MENADE</b>   <sup>ECO</sup> verdejo   <i>Menade (D.O. Rueda)</i>		19,95€
<b>GESSAMÍ</b>   <sup>ECO</sup> sauvignon blanc + muscat   <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>		19,95€
<b>MENADE SAUVIGNON</b>   <sup>ECO</sup> sauvignon blanc   <i>Menade (D.O. Castilla y León)</i>		22,95€

## VI ROSAT



<b>LA MAR DE ROSA</b>   <sup>ECO</sup> lledoner   <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>	4,25€	16,95€
<b>ROSAT</b>   <sup>ECO</sup> garnatxa negra   <i>Herència Altés (D.O. Terra Alta)</i>		16,95€

# VI NEGRE



<b>CURIÓS</b>   <sup>ECO</sup> ull de llebre   <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>	4,25€	16,95€
<b>ARTUKE</b>   <sup>ECO</sup> tempranillo + viura   <i>Artuke (D.O. Rioja)</i>	4,25€	16,95€
<b>LLEDONER DEL NORD</b>   <sup>ECO</sup> garnatxa negra   <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>		17,95€
<b>REBELDES</b>   <sup>ECO</sup> garnatxa negra + syrah   <i>Wineissocial (D.O. Montsant)</i>		17,95€
<b>MAS PETIT</b>   <sup>ECO</sup>   BIODINÀMIC cabernet sauvignon + garnatxa   <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>		18,95€
<b>SER VIVO Y NATURAL</b>   <sup>ECO</sup>   NATURAL tempranillo   <i>Hermanos Páramo Arroyo (D.O. Ribera del Duero)</i>		18,95€
<b>CUCA DE LLUM</b>   <sup>ECO</sup>   NATURAL trepal   <i>Succès (D.O. Conca de Barberà)</i>		19,95€
<b>HABLA DEL SILENCIO</b>   <sup>ECO</sup> syrah + cabernet sauvignon + tempranillo   <i>Habla (D.O. Extremadura)</i>		21,95€

# HEALTHY COCKTAILS

**BEYOND MIMOSA** | 5,95€  
cava + suc de taronja

**SCREWDRIVER** | 7,95€  
kombucha Orange Fantasy + 1 shot de vodka *Belvedere*

**SPICY TEQUILA** | 7,95€  
kombucha Spicy Girl + 1 shot de tequila *Volcán de mi tierra*

**SYMBIOTIC VODKA** | 7,95€  
kombucha Symbiotic Passion + 1 shot de vodka *Belvedere*

**BLOODY MARY** | 7,95€  
Bloody Tere *Signature Recipe* + 1 shot de vodka *Belvedere*

**NEW**



# SPECIALTY COFFEE

## RIGHT SIDE

Flax & Kale confia en La Marzocco i en Right Side Coffee pel seu *know-how* i professionalitat en la matèria.  
Tot els nostres cafès son 100% naturals, de temporada i d'especialitat.

*extra shot de cafè + 1,00€*



**ESPRESSO** | 1,80€  
18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**AMERICÀ** | 1,80€  
90 ml. d'aigua calenta extra  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**TALLAT** | 2,00€  
40 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**CAFÈ AMB LLET / CAPUCCINO** | 2,30€  
120 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**LATTE** | 2,50€  
225 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



**FLAT WHITE** | 2,50€  
100 ml. de llet o beguda vegetal\*  
+ 36 ml. de cafè en tassa (18 g. cafè)

\* Pregunta al nostre *staff* pel nostres opcions de begudes vegetals.

# TEA WORLD

## TETERUM

Confiem en Teterum pels seus tes ecològics i sostenibles.

*\* conté fruita seca*

**MATCHA LATTE** | 3,50€

**NEGRE (EARL GREY)** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**CHAI TEA LATTE** | 3,50€

**ROOIBOS** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**NEGRE CHAI** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**ROOIBOS MASAI MASALA\*** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**VERD (SENCHA)** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**INFUSIÓ DIGESTIVA** | <sup>ECO</sup> | 2,50€

**VERMELL (PU ERH)** | <sup>ECO</sup> | 2,50€